

Ratgeber: Fahren bei Hitze

Bei sommerlichen Temperaturen wird es im Fahrzeuginneren schnell heiß. Die Luft kann sich dann auf über 60 Grad erhitzen. Gesundheitliche Probleme wie Kreislaufschwäche und Herz-Rhythmus-Störungen können die Folge sein. Wer sich am Steuer den hohen Temperaturen aussetzen muss, sollte Tipps die der ADAC zusammengestellt hat beachten:

Bis zu drei Liter am Tag trinken. Ideal sind Mineralwasser, verdünnter Obstsaft und kalter Tee. Von Koffein in großen Mengen ist eher abzuraten, da dieser nur zu einer kurzfristigen Besserung des Wachheitsgefühls führt, um dann in eine umso größere Müdigkeit einzumünden. Besonders wichtig ist die Flüssigkeitszufuhr für Kinder. Deshalb immer darauf achten, dass diese ausreichend trinken.

Lässt sich die Reisezeit flexibel einteilen, sollten die frühen Morgen- bzw. Abendstunden genutzt werden. Während der Mittagshitze zwischen 12 und 15 Uhr mit Kind und Kegel am besten einen schattigen Platz aufsuchen.

Besonders bei längeren Urlaubsfahrten ist es wichtig, regelmäßig Pausen einzulegen und leichte Gymnastikübungen zu machen. Dadurch wird der Kreislauf in Schwung gebracht und der Fahrer ist wieder fit für die Weiterfahrt.

Der ADAC rät, Klimaanlage nicht zu kalt einzustellen. Denn zu starkes Herunterkühlen belastet den Kreislauf ebenfalls enorm. Deshalb sollte der Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur nicht mehr als sechs Grad Celsius betragen. Beim Starten des aufgeheizten Autos kurz die Umlufttaste betätigen. So kühlt das Fahrzeug schneller ab, weil keine heiße Luft von außen zugeführt wird. Auf Kurzstrecken am besten ganz auf die Klimaanlage verzichten und sich lieber bei geöffnetem Fenster den Wind um die Nase wehen lassen. Das spart zusätzlich Kraftstoff. Vor längeren Fahrten sollte man die Klimaanlage überprüfen lassen. Denn bei zu wenig Kältemittel arbeitet diese nur unzureichend. Es drohen Defekte, deren Reparatur teuer werden kann.

Es empfiehlt sich beim Parken, einen Sonnenschutz an den Scheiben anzubringen. Dieser hält die ärgste Hitze draußen und schützt Sitze und Armaturen weitgehend vor

direkter Sonneneinstrahlung. Auf keinen Fall Kinder oder Tiere im Auto zurücklassen, auch dann nicht, wenn dieses im Schatten geparkt wurde. Denn durch den sich ändernden Sonnenstand kann es im Auto schnell sehr heiß werden. (ampnet/nic)

Bilder zum Artikel:



ADAC testet Auto-Klimaanlagen.